¿Se puede estar en contra de la felicidad?

Una crítica de la ciencia y la industria del bienestar

Este mes *[enero 2020]* Renversé invita a la *Librairie la Dispersion [en Ginebra]* que propone algunos textos seleccionados, tomados de libros de su catálogo, donde se tratan las cuestiones políticas de la salud mental, incluyendo cómo el sufrimiento del cuerpo pesa sobre la mente, las tácticas de resistencia y cuidado psicológico, y la conformación del individuo contemporáneo por los agentes del capitalismo. El extracto es una traducción del prefacio del libro de Williams Davies "*The Happiness Industry*", publicado por Verso en 2015. Davies cuestiona el rol actual de la felicidad y el bienestar como lubricantes del proceso capitalista de acumulación de ganancias.

Desde la fundación del Foro Económico Mundial en 1971, su reunión anual en Davos ha servido como un indicador útil de la evolución de la economía mundial. Las conferencias, a finales de enero, reúnen a dirigentes empresariales, políticos de alto nivel, representantes de ONG's y un puñado de celebridades para abordar los principales problemas a los que se enfrentan la economía mundial y los responsables de la adopción de políticas que se ocupen de ellos.

En los años '70, cuando el FEM (Foro Económico Mundial, también llamado Foro de Davos) todavía se conocía como el Foro Europeo de Gestión (European Management Forum), su principal preocupación era la ralentización del crecimiento de la productividad en Europa. En los '80 se interesó por la desregulación del mercado. En los '90, la innovación e Internet pasaron a ocupar un lugar central, y a principios del 2000, con el barullo de la economía mundial, empezó a reconocer una serie de preocupaciones más "sociales" acompañadas de la ansiedad securitaria puesta de manifiesto tras el 11 de septiembre de 2001. En los cinco años que siguieron al colapso del sector bancario en 2008, las reuniones de Davos se centraron en cómo volver a poner en marcha la antigua fórmula.

En la reunión de 2014, multimillonarios, estrellas del pop y presidentes se codearon con un participante menos esperado: un monje budista. Cada mañana, antes de que comenzara la conferencia, los delegados tuvieron la oportunidad de meditar con el monje y aprender técnicas de relajación. "No eres esclavo de tus pensamientos", dijo a su audiencia el hombre de la bata roja y amarilla mientras cogía un iPad. "Una forma de hacerlo es observarlos... como un pastor sentado en un prado, observando las ovejas." Lo más probable es que de regreso a casa, centenares de pensamientos sobre carteras de acciones y regalos pícaros para las secretarias poblaran las mentes de su audiencia.

Fieles a sus principios comerciales competitivos, los organizadores de Davos no habían elegido un monje cualquiera. Fue un monje de élite, un ex biólogo francés llamado Matthieu Ricard, una celebridad menor en toda regla, que trabaja como traductor al francés para el Dalai Lama y da conferencias TED sobre el tema de la felicidad. Es un tema sobre el que está especialmente cualificado, gracias a su reputación de "el hombre más feliz del mundo". Durante varios años, Ricard participó en un estudio neurocientífico en la Universidad de Wisconsin, tratando de entender cómo se registran y se reflejan diferentes niveles de felicidad en el cerebro. Estos estudios, que requieren la instalación de 256 sensores en la cabeza durante tres horas, normalmente sitúan al sujeto de la investigación en una escala que va desde la desdicha (+0,3) hasta el éxtasis (-0,3). Ricard recibió una puntuación de -0,45. Los investigadores nunca se habían encontrado con una situación así. Hoy, el Sr. Ricard guarda una copia de la tabla de resultados en su ordenador portátil, con su nombre exhibido con orgullo como el ser humano más feliz.

La presencia del Sr. Ricard en la reunión de Davos en 2014 es un indicio de un cambio de rumbo más general en comparación con los años anteriores. El foro fué inundado por debates sobre la «conciencia plena» (*mindfullness*, también conocida como atención consciente), una técnica de relajación derivada de una combinación de psicología positiva, budismo, terapia cognitiva-conductual y neurociencia. En total, veinticinco sesiones de la conferencia de 2014 se centraron en cuestiones relacionadas con el bienestar, tanto mental como físico, siendo más del doble que en 2008.

Sesiones como la de “*Rewriting the Brain*” (reprogramando el cerebro) permitieron que los participantes se familiarizaran con las últimas técnicas mediante las cuales se puede mejorar la función cerebral. “*Health is Wealth*” (la salud es la riqueza) exploró formas de convertir un mayor bienestar en una forma más familiar de capital.

Dada la oportunidad única de reunir a tantos responsables de alto nivel en un solo lugar, no es de extrañar que éste sea también el escenario de una importante campaña de comercialización, dirigida por empresas que venden dispositivos, aplicaciones y asesoramiento destinados a promover estilos de vida más "cuidadosos" y menos estresantes.

Mientras tanto, "*atención consciente*". Pero la conferencia fue más allá de las meras palabras. Cada delegado recibió un aparato que se adhiere al cuerpo, proporcionando actualizaciones constantes en el teléfono inteligente del portador para evaluar la salud de su actividad reciente. Si el portador no camina o no duerme lo suficiente, le viene comunicado. Los participantes en el FEM de Davos pudieron obtener nueva información sobre su estilo de vida y bienestar. Más allá de eso, vislumbraron un futuro en el que todo comportamiento puede ser evaluado en términos de su impacto en la mente y el cuerpo. Formas de conocimiento que tradicionalmente solo podían adquirirse en una institución especializada, como un laboratorio o un hospital, serían recogidas mientras los participantes deambulaban por Davos a lo largo de los cuatro días de la conferencia.

Esto es lo que preocupa ahora a nuestras élites mundiales. La felicidad, en sus diversas formas, ya no es un complemento agradable de la actividad más importante, es decir, la carrera por el dinero, ni es una preocupación de la nueva era para aquellos que tengan tiempo de sentarse a hacer pan. Como entidad mensurable, visible y susceptible de mejora, ya se ha introducido en la ciudadela de la gestión económica mundial. Si el FEM puede servir de guía (como ha hecho siempre en el pasado), el futuro de un capitalismo próspero depende de nuestra capacidad para combatir el estrés, la miseria y la enfermedad, reemplazándolos por la relajación, la felicidad y el bienestar. Las técnicas, las medidas y tecnologías están ahora

disponibles para lograr esto, e impregnan los lugares de trabajo, las calles comerciales, el hogar y el cuerpo humano.

Este programa se extiende mucho más allá de los Alpes suizos y, de hecho, en los últimos años se ha ido ganando gradualmente la confianza de los responsables de la gestión y la toma de decisiones. Varios organismos oficiales de estadística de todo el mundo, en particular de los Estados Unidos, Gran Bretaña, Francia y Australia, publican ahora informes periódicos sobre los niveles de "bienestar nacional". Algunas ciudades, como Santa Mónica, California, han invertido en sus propias versiones locales de estos informes. El movimiento de psicología positiva está difundiendo técnicas y lemas mediante los cuales las personas pueden mejorar su felicidad cotidiana, a menudo aprendiendo a bloquear pensamientos y recuerdos innecesarios. Ya se ha experimentado la idea de que algunos de estos métodos pueden ser añadidos al programa escolar con el propósito de entrenar a los niños para la felicidad.

Un número cada vez mayor de empresas emplean a "Jefes de Felicidad" (*Chiel happiness Officers*), mientras que Google cuenta con un “Compañero feliz” (*Jolly Good Fellow*) para difundir atención y empatía. Los consultores de la felicidad asesoran a las empresas sobre cómo levantar la moral de sus empleados, a los desempleados sobre cómo recuperar el entusiasmo por el trabajo y – en un caso en Londres – a personas desplazadas por la fuerza de sus hogares sobre cómo seguir adelante emocionalmente.

La ciencia está avanzando rápidamente para apoyar este programa. Los neurocientíficos están identificando cómo la felicidad y la infelicidad están físicamente inscritas en el cerebro, como hicieron los investigadores de Wisconsin con Matthieu Ricard, y están buscando explicaciones neurológicas de por qué el canto y el verdor parecen mejorar nuestro bienestar mental. Afirman haber encontrado la respuesta precisa de las zonas del cerebro que generan emociones

positivas y negativas, incluyendo un área que al estimularse provoca "felicidad", y un "regulador de la intensidad del dolor".

La innovación en el movimiento experimental del "yo cuantificado" (*quantified self*) es que permite a los individuos seguir sus estados de ánimo de forma personalizada, a través de diarios y aplicaciones de teléfonos inteligentes. A medida que se acumulan las pruebas estadísticas en esta esfera, se desarrolla el campo de la "economía de la felicidad" para aprovechar todos estos nuevos datos, que proporcionan una imagen exacta de las regiones, los estilos de vida, las formas de empleo o los tipos de consumo que generan el mayor bienestar mental.

Nuestras esperanzas se canalizan estratégicamente en esta búsqueda de la felicidad, en un sentido objetivo, mensurable y gestionado. Las cuestiones sobre el estado de ánimo que antes se consideraban "subjetivas" se resuelven ahora con la ayuda de datos objetivos. Al mismo tiempo, esta ciencia del bienestar se combina con datos económicos y médicos. A medida que los estudios sobre la felicidad se vuelven más interdisciplinarios, las exigencias sobre las mentes, los cerebros, los cuerpos y la actividad económica se están modificando mutuamente, sin que se preste mucha atención a las cuestiones filosóficas en juego. Un índice único de optimización general del ser humano se perfila en el horizonte. Lo que está claro es que quienes poseen las tecnologías para producir los efectos de la felicidad están en una posición de considerable influencia, y que los poderosos están aún más seducidos por las promesas de estas tecnologías.

¿Es posible estar en contra de la felicidad? Los filósofos pueden debatir la plausibilidad de esta posición. Aristóteles entendía la felicidad como el fin último de los seres humanos, aunque en un sentido rico y ético. No todo el mundo estaría de acuerdo con esto. «

El hombre no busca la felicidad », escribió Friedrich Nietzsche, « *sólo el inglés la busca* ».

Si bien la psicología positiva y la cuantificación de la felicidad han impregnado nuestra cultura política y económica desde los años 90, existe una creciente inquietud acerca de la forma en que las nociones de felicidad y bienestar han sido adoptadas por los encargados de formular políticas y los administradores. El riesgo es que esta ciencia termine culpando – y curando – a los individuos de su propia miseria, e ignore el contexto que contribuyó a ella.

[…] tenemos la sensación de que cuando los decanos del Foro Económico Mundial se hacen cargo de un programa con tanto entusiasmo, hay al menos un motivo de sospecha. Las tecnologías de seguimiento del estado de ánimo, los algoritmos de análisis de los sentimientos y las técnicas de meditación anti-estrés se están utilizando para servir a ciertos intereses políticos y económicos. No se nos dan simplemente para nuestra propia realización aristotélica. La psicología positiva, que repite el mantra de que la felicidad es una "elección" personal, es por lo tanto en gran medida incapaz de proporcionar una salida al consumismo y al egocentrismo buscado por muchas personas conforme a los gurús positivos.

Pero esto es sólo un elemento de la crítica que desarrollaremos aquí. Una de las formas en que la ciencia de la felicidad trabaja ideológicamente es presentarse como radicalmente nueva, inaugurando un nuevo comienzo, a través del cual los dolores, la política y las contradicciones del pasado pueden ser superados. A principios del siglo XXI, el vehículo de esta promesa es el cerebro. « *En el pasado, no teníamos ni idea de lo que hacía feliz a la gente - pero ahora lo sabemos* » es como viene presentada la oferta. Disponemos de una ciencia rigurosa sobre el afecto subjetivo, y estaríamos locos si no aplicáramos políticas de gestión, medicina, autoayuda, marketing y cambios de comportamiento.

¿Y si esta exuberancia psicológica, de hecho, hubiera estado con nosotros durante doscientos años? ¿Y si la actual ciencia de la felicidad fuera sólo la última iteración de un proyecto en curso que asume que la relación entre la mente y el mundo se presta a un examen matemático? […] Una y otra vez, desde la Revolución Francesa hasta el día de hoy (y cada vez más a finales del siglo XIX), se ha vendido una particular utopía científica: las cuestiones fundamentales de la moral y la política pueden ser resueltas gracias a una adecuada ciencia de los sentimientos humanos. La forma en que estos sentimientos se clasifican científicamente variará obviamente. A veces son "emocionales", a veces "neurales", "de comportamiento" o "fisiológicos". No obstante, surge un patrón en el que una ciencia de los sentimientos subjetivos viene propuesta como la forma definitiva de determinar cómo actuar, tanto en el plano moral como político.

El espíritu de esta agenda tiene su origen en la Ilustración. Pero los que mejor lo han explotado son los que tienen interés en el control social, muy a menudo para el beneficio privado. Esta desafortunada contradicción explica la forma precisa en que la industria de la felicidad está progresando. Al criticar la ciencia de la felicidad, no pretendo denigrar el valor ético de la felicidad como tal, y menos aún trivializar el dolor de quienes sufren de infelicidad crónica o depresión, y que naturalmente pueden buscar ayuda en nuevas técnicas de gestión conductual o cognitiva. El objetivo es desenredar la esperanza y la alegría de las infraestructuras de medición, vigilancia y gobernanza.

Estas preocupaciones políticas e históricas abren otra serie de propuestas. Tal vez esta visión científica de la mente, como un objeto mecánico u orgánico, con sus propios comportamientos y enfermedades que deben ser monitoreados y medidos, no es tanto la solución a nuestros males como una de las causas culturales más profundas. Se puede decir que ya somos el producto de varios

esfuerzos superpuestos, a veces contradictorios, para observar nuestros sentimientos y comportamientos. Desde finales del siglo XIX, los publicistas, los gerentes de recursos humanos, los gobiernos y las compañías farmacéuticas nos han estado observando, instando, empujando, optimizando y superando psicológicamente. Tal vez lo que necesitamos ahora no es más, ni mejor ciencia de la felicidad o del comportamiento, sino menos, o una ciencia diferente. ¿Qué probabilidad hay de que dentro de doscientos años los historiadores miren hacia atrás a los comienzos del siglo XXI y digan: "Ah, sí, es cuando la verdad sobre la felicidad humana se reveló finalmente"? Y si esto es tan improbable, entonces ¿por qué estamos perpetuando este tipo de discurso si no es porque es útil para los poderosos?.

¿Significa esto que la actual explosión de interés político y comercial en la felicidad es sólo una moda retórica? ¿Se disipará una vez que redescubramos la imposibilidad de reducir las cuestiones éticas y políticas a cálculos numéricos? No del todo. Hay dos razones importantes por las que la ciencia de la felicidad se ha vuelto repentinamente tan importante a principios del siglo XXI, pero son de naturaleza sociológica. Como tales, nunca son abordados directamente por los psicólogos, gerentes, economistas y neurocientíficos que impulsan esta ciencia.

El primero se refiere a la naturaleza del capitalismo. Uno de los participantes en la reunión de Davos de 2014 hizo una observación que contenía mucha más verdad de lo que probablemente pensaba: *« Hemos creado nuestro propio problema que ahora estamos tratando de resolver »*. En particular, habló de cómo las prácticas de trabajo 24 horas al día, 7 días a la semana y las cámaras digitales siempre encendidas habían hecho que los ejecutivos se sintieran tan estresados que ahora tenían que meditar sobre cómo hacer frente a las consecuencias. El mismo diagnóstico podría extenderse a la cultura del capitalismo postindustrial en el sentido más amplio.

Desde los años ‘60, las economías occidentales han venido sufriendo un problema agudo relacionado con su creciente dependencia respecto a nuestro compromiso psicológico y emocional (ya sea en el trabajo, con las marcas, con nuestra propia salud y bienestar), al tiempo que cada vez les resulta más difícil de mantener. Las formas de desconexión privada, que a menudo se manifiestan en forma de depresión y enfermedades psicosomáticas, no se inscriben únicamente en el marco del sufrimiento experimentado por el individuo; son cada vez más problemáticas para los responsables políticos y los gestores, ya que pesan sobre la economía. Sin embargo, los datos de la epidemiología social dibujan un cuadro inquietante de la concentración de infelicidad y depresión en sociedades muy desiguales con valores altamente materialistas y competitivos. Los empresarios hacen cada vez más hincapié en el compromiso comunitario y psicológico, lo cual va en contra de las tendencias económicas a largo plazo de atomización e inseguridad. Tenemos un modelo económico que reduce precisamente los atributos psicológicos de los que depende.

En este sentido más general e histórico, los gobiernos y las empresas han "creado los problemas que ahora tratan de resolver". La ciencia de la felicidad ha logrado la influencia que tiene porque promete proporcionar la tan esperada solución. En primer lugar, los economistas de la felicidad son capaces de poner un precio monetario al problema de la miseria y la alienación. La empresa de encuestas Gallup, por ejemplo, ha estimado que el descontento de los empleados en la economía estadounidense cuesta 500.000 millones de dólares al año en pérdida de productividad, pérdida de ingresos fiscales y costes de atención sanitaria. La psicología positiva y las técnicas relacionadas juegan entonces un papel clave para ayudar a las personas a recuperar su energía y su dinamismo. Se espera que un fallo fundamental de nuestra economía política actual pueda superarse

sin tener que afrontar graves problemas político-económicos. La psicología es muy a menudo el medio por el cual las sociedades evitan mirarse al espejo.

La segunda razón estructural del creciente interés en la felicidad es un poco más preocupante y guarda relación con la tecnología. Hasta hace relativamente poco tiempo, la mayoría de los intentos científicos de conocer o manipular los sentimientos de otra persona tenían lugar en instituciones formalmente identificables, como laboratorios de psicología, hospitales, lugares de trabajo, grupos de discusión o similares. Este ya no es el caso hoy en día. En julio de 2014, Facebook publicó un artículo académico con detalles de cómo había logrado cambiar el estado de ánimo de cientos de miles de sus usuarios manipulando sus flujos de información. Hubo una protesta debido a que se hizo de forma secreta. Pero cuando la tormenta amainó, el enojo se convirtió en ansiedad: ¿Se molestaría Facebook en publicar un artículo así en el futuro, o simplemente continuaría el experimento y se guardaría los resultados para sí mismo?

La vigilancia de nuestro estados de ánimo y sentimientos se convierte en una función de nuestro entorno físico. En 2014, British Airways probó una "Manta de la Felicidad", que supervisa el nivel de satisfacción de los pasajeros mediante vigilancia neurológica. Cuando un pasajero se relaja, la manta cambia de rojo a azul, lo que indica al personal de la aerolínea que está siendo bien atendido. En la actualidad existen en el mercado diversas tecnologías para medir y analizar el bienestar, desde relojes de pulsera hasta teléfonos inteligentes, pasando por Vessyl, una taza "inteligente" que controla la ingesta de líquidos en función de sus efectos sobre la salud.

Uno de los argumentos neoliberales fundamentales a favor del mercado era que servía como un vasto dispositivo sensorial, captando millones de deseos, opiniones y valores individuales para convertirlos en precio. Podemos estar en el amanecer de una nueva era post-

neoliberal en la que el mercado ya no es la principal herramienta para esta captación del sentimiento de las masas. Una vez que las herramientas de supervisión de la felicidad inundan nuestra vida cotidiana, surgen otros medios para cuantificar el sentimiento en tiempo real, que pueden extenderse incluso más allá de los mercados.

Las preocupaciones liberales sobre la privacidad siempre han considerado que ésta debe equilibrarse con la seguridad. Pero hoy en día, tenemos que enfrentarnos al hecho de que una parte considerable de vigilancia se lleva a cabo para mejorar nuestra salud, felicidad, satisfacción o placeres sensoriales. Independientemente de los motivos, si creemos que hay límites respecto a cuanto de nuestra vida debe ser gestionada por expertos, entonces también debe haber límites a la cantidad de positividad psicológica y física a la que debemos aspirar. Toda crítica de la vigilancia omnipresente debe incluir ahora una crítica de la maximización del bienestar, incluso bajo el riesgo de estar menos sano, menos feliz y menos rico.

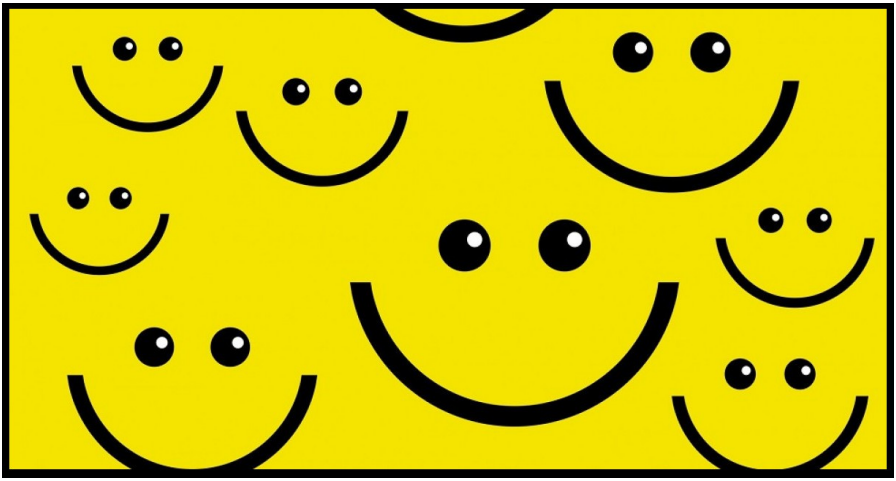
Comprender estas tendencias como históricas y sociológicas no indica por sí mismo cómo podemos resistir o evitarlas. Pero tiene una gran ventaja liberadora: la de desviar nuestra atención crítica hacia afuera, hacia el mundo, y no hacia adentro, hacia nuestros sentimientos, nuestro cerebro o nuestro comportamiento. A menudo se dice que la depresión es "la ira que se vuelve hacia adentro". En numerosos aspectos, la ciencia de la felicidad es una "crítica interna", a pesar de todos los llamados de los investigadores de la psicología positiva para que "observemos" el mundo que nos rodea. La incesante fascinación por el caudal de sentimientos subjetivos sólo puede desviar la atención crítica de cuestiones políticas y económicas más amplias. En lugar de tratar de cambiar nuestros sentimientos, sería una buena idea tomar lo que hemos enfocado hacia adentro y tratar de redirigirlo hacia afuera. Una forma de empezar sería mirar con escepticismo la historia de la medida de la felicidad en sí misma.

P.S.

Son dos historias paralelas, dos historias que a veces se cruzan: la de la mente y sus ciencias, y la de las prácticas de emancipación colectiva y sus teorías. Estos son dos de los motores intelectuales más poderosos de la historia occidental en el siglo XX – las luchas colectivas de emancipación, de clase, descolonial, feminista, queer, crip, etc. – y la popularización de la psicología. Y su actualidad no se ha disipado. Pero la alianza de estas dos ideas genera contradicciones y tensiones potenciales – un juego de atracción y repulsión, de idealismo contra materialismo. Porque la mente es lo que nos hace individuos – y por lo tanto es a menudo un arma formidable contra la idea de lo colectivo. Y a la inversa, es difícil concebir la emancipación colectiva es difícil sin una liberación de la mente al mismo nivel.
La Librería "*La Dispersion*" de Ginebra propone algunos textos seleccionados, extraídos de libros de sus estanterías, que hablan sobre las cuestiones políticas de la salud mental, incluyendo cómo el sufrimiento de los cuerpos pesa sobre las mentes, tácticas de resistencia y cuidado psicológico, y la formación del individuo contemporáneo por los agentes/factores del capitalismo. Metidos en (esta) materia, giramos en torno a la noción de "salud mental", concepto que se ha utilizado ampliamente desde los años '80 en el discurso público y político para abordar la cuestión de lo que se refiere a la mente, la psique; su bienestar o sufrimiento. A lo largo de este ciclo, exploramos diferentes caminos heterogéneos para reapropiarnos, acercarnos o a veces alejarnos de esta definición y cuestionar el uso de estos términos.

1/07/2020

Fuente: https://renverse.co

“Si bien la psicología positiva y la cuantificación de la felicidad han impregnado nuestra cultura política y económica desde los años 90, existe una creciente inquietud acerca de la forma en que las nociones de felicidad y bienestar han sido adoptadas por los encargados de formular políticas y los administradores. El riesgo es que esta ciencia termine culpando – y curando – a los individuos de su propia miseria, e ignore el contexto que contribuyó a ella.”

“La felicidad, en sus diversas formas, ya no es un complemento ni una preocupación de la nueva era para aquellos que tengan tiempo (…) Como entidad mensurable, visible y susceptible de mejora, ya se ha introducido en la ciudadela de la gestión económica mundial. Si el Foro Económico Mundial puede servir de guía (como ha hecho siempre en el pasado), el futuro de un capitalismo próspero depende de nuestra capacidad para combatir el estrés, la miseria y la enfermedad, reemplazándolos por la relajación, la felicidad y el bienestar. Las técnicas, las medidas y tecnologías están ahora disponibles para lograr esto, e impregnan los lugares de trabajo, las calles comerciales, el hogar y el cuerpo humano.”